



## 家庭料理&取り分け離乳食教室

取り分け離乳食は、赤ちゃんが家族と同じ食材を食べる食卓デビューの第一歩です。同じ食材を使えて、時間短縮にもつながります。

この教室では、栄養バランスなどの家庭料理の基本と普段の料理から離乳食を取り分けるコツを楽しく学びます。

- 対象者** 市内在住の妊婦または乳児（1歳3カ月まで）の保護者
- 日時** 12月15日(金) 午前10時～午後0時半  
(受付 午前9時45分～)
- 会場** すこやか交流プラザ
- 定員** 18人（申込多数の場合は抽選。抽選結果は、12月6日(水)までにお知らせします。）
- 託児** 定員13人（生後3カ月から）
- 必要なもの** ◇エプロン◇三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記具◇手拭き用タオル◇飲み物
- 受講料** 500円（託児は別途300円）
- 申込方法** ◇申込フォーム◇電話
- 申込期限** 11月30日(木)

### ●申し込みと問い合わせ先

- ◇申し込み・託児・出欠連絡について  
ワーカーズコープ  
(平日 午前9時～午後6時) ☎(595)0705
- ◇教室の内容について  
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）  
☎(501)2222



申込フォーム



## マタニティクラス（母親教室）

妊娠中の過ごし方、出産・育児の話や実技、情報交換を行います。1コースから全3コースまで自由に選べます。お産・育児コースは妊娠24週から34週ごろ、妊婦コースは16週から27週ごろがおすすめです。

- 対象者** 市内在住の妊娠中の人（育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能）



コース	期日	内容
お産コース	12月19日(火)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児◇妊婦体操の実技
妊婦コース	令和6年 2月22日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル（腰痛など）の対処法◇骨盤セルフケア（実技）◇おっぱいマッサージ
育児コース (午前の部・午後の部)	令和6年 3月21日(木)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験（希望者数人） ◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学

- 時間** 午前9時半～正午ごろ（育児コースの午後の部 午後1時半～4時ごろ）
- 会場** すこやか交流プラザ3階
- 定員** 12人（育児コースは12組）

※申込多数の場合、初産で出産予定日の早い人を優先する場合があります。

- 必要なもの** ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物

※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。

- 参加費** 1人（組）200円
- 申込方法** ◇電話◇申込フォーム

- 申し込みと問い合わせ先** こども健康課母子保健担当（子育て世代包括支援センター） ☎(580)1978



市ホームページ・  
申込フォーム